常識

胡適題

第二八八期
（民國十九年八月廿七日）
■每份售洋二分■
（館址）上海南京路五十六號

本期要目

（一）競技與體力
（二）對着火歎氣
（三）治啞子唱片
（四）大暑須注意者
（五）婦女是什麽
（六）問問看
（七）跟了他跑
（八）此心一絲不掛
（九）習畫須知
（十）手之保護法
（十一）器具新識

本報是青年之良友 社會之導師

競技與體力

（張仲鶴）

運動之種類。與年齡有關。因體力隨年齡而變遷。即各人之於競技。不能不視其年齡而為之規定。日本野口源三郎氏。論各年齡之體力與競技之關係。甚為詳盡。足供吾競技界之研究。茲譯述如下。

九歲至十四歲之間。九歲以前之兒童。幼稚柔嫩。尚不適宜於競技運動。實為施行游戲之時代。故九歲以前。不能加以競技之練習。滿九歲後兒童之筋肉骨格。漸強固。心臟肺臟及神經系統之發育。亦甚顯著。堪受相當強度之運動。不但此也。小兒此時已富有模倣性。具有靈巧機能。確實之性質。可允許其參加競技運動。在此時期。練習擲鐵球。擲槍者。亦有之。然此尚有賴於指導者之才能。而酌量指導之。蓋普通持槍之競技。不宜過早。惟在既富有模倣性之兒童。亦可以教以投槍之法則。尤以小學校高級生所行各種運動之法式。例如蹋球。短距離跑及籃球。皆較易為之運動。惟自此期之終。至次時期必須加以十分之注意。依余之經驗。（日本野口源三郎氏）小學校第五六年之兒童。平常短距離跑極為敏捷。至此時期。速度忽然下降。其速度下降原因經詳細調查後。並非身體有所缺陷。乃因春機發動之際。身體發育。為部份的發育。而全身成不平等之所致也。

十四歲至十九歲之時期。此時期心肺發育。在一生為最盛之時期。據法國學者倍克納氏之調查。身長在此時期間。身體增加有顯著之發達。故在競技指導上。須注意之。此外在筋骨中。其神經系之發育亦為顯著之時期。若依適當之競技運動。心臟與呼吸器。與以適當之發育刺激於其神經系。最得發生效果。故短距離競走。達到最良之成績。大都屬於少年。此外如

對着火歎氣

（冷冷）

大約前星期六的午前。我走過華界某路。沿馬的一家商店忽然火燒起來。我便立正看了一回。一時真所謂「人聲鼎沸」。幾個警察先生大忙。足足鬧了一刻多鐘。救火車總算姍姍而來。豈知車是到了。自來水作怪起來。一些也放不出。後來火勢更見厲害。眼看得那所屋子快要完了。幾位救火員祇是對着火歎氣。我却得看個飽滿！後來不知那位聰明先生。到租界裏去討救兵。幸而相近租界。總算把租界裏的水借過來救熄了。幾位救火員纔欣欣回去。我因為火看不到了。却鬱鬱而返。後來我問起一位租界自來水公司裏的工程師。他對我說：一樣的一部機器。租界上供給一萬個用戶。華界却要供給二萬個用戶。用戶一多、水力當然減少、致華界用戶時虞不足一旦有事。豈不笑話。我便把我所看見的討救兵情形和他說了。他說祇有對着火歎氣！

標準美術鏡框

本公司創製『標準美術鏡框』係各種外國木邊所製。既可橫排又可直排。備有二張紙框可配在任何八寸與十寸之照片。另有一種配用於六寸及明信片。價目自四角至三元。

■三和公司啓　南京路五十六號　北四川路五〇五號上海大戲院隔壁三和分公司

■定報價目

每三日出一張。本外埠六個月一元五角。全年二元半。寄費在內。國外定報照價加一元。郵票代現九折計值。

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元。均排於新聞之旁。如欲入長期面議。

▲敬告投稿者

■歡迎加入

本報全體同人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活，亦當擇尤發表，惟必須遵照下列條件，（一）稿件絕對拒絕抄襲，（二）滿一千字以上之稿件不收，（三）不切實用之稿件不收，（四）來稿宜介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，違此不收，（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕，（六）願得「現金」者先請聲明，否則本報若干期為酬，（七）稿上未蓋章者作卻酬論，取酬須憑本館所發之「領酬券」。

■投稿比賽■現金為獎■每期發表

本報為鼓勵讀者興趣起見。特舉行投稿比賽。以答愛讀本報諸君。優勝稿件概於每期發表。稿末註明『某』等獎。按期發表。（獎金）計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。丁等五角。戊等二角。依稿優劣分等。次不限字數。憑券即可領取現金。發表六日後即可具函聲明。當將『領酬券』寄奉。加入比賽者須於稿末開明詳細姓名住址并蓋印章。否則作卻獎論。

須知　本報擔保定閱滿意　否則退報還洋

■攝影畫報為全國首屈一指之畫報▲足以增進優美之生活

■全用活體字黃銅版紙排印▲報界創舉（林澤蒼主幹）

攝影畫報

圖文雙絕　印刷驚人　宗旨純正　信用卓著

本報特殊優點　▲為他報所辦不到者

精神飽滿　成績過人　風行七年　大衆歡迎

尤為婦女所愛閱▲更受青年之傾倒

特價二元

本報全用此種活體字排印美麗可愛更能滿意

■此心一絲不掛

（木心）

精神與身體常有密切之關係。而病中之精神。最易煩燥憂鬱。實為身體之大害。故病中須生大解脫心。世間富貴榮華。不過一場春夢。厄難苦惱。亦不過片時業障。將身外事。並此身四肢百骸。盡行放下。使心中空無一物。若必不可歇者。亦權且歇下。待後日處之。視田宅金銀器皿衣服等物。如水上浮萍。風中飛絮。聚散無常。來去皆幻。過去如幻。現在如幻。未來如幻。死生憂患。何於與我。茫然徘徊於塵世之外。超然逍遙於無為之界。愉快其精神。暢適其志意。樂天知命。定性寂心。人我一體。怨親平等。毋貪毋嗔。毋恚毋癡。廓然大公。逆來順受。聲色無礙。知見頓空。此心一絲不掛。萬緣俱寂。空空洞洞。不知有身。不知有世。並不知我今日所患之病。果能如是。則體力必漸復。病魔必漸退矣。編者說。這段東西好似在那裏看見過。但亦屬有益之作。不妨作個介紹。

■習畫須知

（俞上遴）

吾人無論習字習畫。必須經長時間練習。始有良好成績。非一日所能臻功也。對於習字捷徑。鄙人已於本報第二百三十二期內。詳細敘述。茲不贅。今將習畫要訣。略舉一二。以告讀者。

地點　須擇清靜整潔為宜。否則人聲噪雜。不能專心練習。最好在早晨練習。尤妙。室內光線亦須充足。

畫時　身體與頭同正直。二目須隨畫隨注視圖畫。無論何畫。帖內之畫體。及筆劃粗細。色之濃淡。皆須詳加研究。

添色　倘此畫中須添顏色。則先將應配顏色。於另一小盆中調和。與帖中畫相似。而後將此顏色徐徐添於畫中。置於白紙上一試。如需添別種顏色。亦照前法而行。

比較　畫畢之後。須對帖內畫比較。畫之優劣。倘仍有不完善之處。時時修正。則每日所畫之圖。日日積之。可作參考。若與前畫復一比。即可知進步之速矣。（戊）

■低音LA？

低音LA是市上『口琴』中所沒有的。最近方才發現有了。是德國口琴名廠HOHNER的出品現歸……

口琴

三和公司經售

■南京路五十六號　及北四川路上海大戲院隔壁本分公司

手之保護法

手為人身緊要部份之一。時時顯露於外。不可不注意保護之法。茲述數種於下、以餉讀者。（一）時以阿摩呢亞或硼砂加入水中洗手。可免粗糙之患。（二）洗衣之後。用醋及樟腦油摩擦變手。可使皮膚舒適。毫無變化。（三）睡時及晨起。塗以檸檬汁少許於手背手心。然後入溫水洗清。每日如此。則可永遠柔嫩。（四）咬手指係最壞之習慣。小孩尤易犯之。不但使美麗之指甲。失其形

器具新識

器具所以供人之應用也。但無應用之常識。即受損害。記者略知一二。書之於下。以告閱者。

木器去臭　新漆木器。必有惡氣。令人難聞。若用綠豆煮汁洗之。其臭即退。

洋傘耐用　洋傘既經雨後。晚間須張開。置陰處使乾。則不易壞。而能耐用。

新鍋去臭　新購之鍋。必有鐵臭之氣。免之之法。可取稻柴一把。焚於鍋內。俟其冷後。去柴灰。以菜油擦之。然後竈下燒微火。俟鍋熱油乾後。其臭即退。

洋燈使明　火油中加樟腦少許。用以燃燈。其光甚亮。

鐘表開撥　鐘表開撥。須有一定之時間。不可有時隔日過多。有時過少。既無一定之表準。則行走亦無表準矣。

治啞子唱片

（遜安）

唱片年數過久。開之則成爲低微之音。使人不能動聽。今吾有一法。可使其發音如新。只須用棉花蘸洋油少許。塗於舊片上。立卽開之。則低微之音已變成響亮如新矣。按此亦救急一時之法也。惟唱片而啞。豈非難過。

孫中山先生說。外國用紙頭來印成拾元。五元。一元。的鈔票。到中國來換我們的貨物。因爲吾們信仰他的紙頭

編者說。我們中國人信仰外國的心裏。確有資格。所以有幾位把幾百萬幾千萬的錢存在外國銀行裏。好像放在自己撲滿裏一樣。

□大暑須注意者

（乘時）

茲値烈陽盛暑。火傘高撐。疫癘痧症猖獗。令人防不勝防。言下悚然。今略舉應注意者數則。以入常識。良亦不無補焉。

生冷飲品 如刨冰水。酸梅湯。冷麵。等等。因此類東西。大半小販露天擺售。故蠅蟲灰沙。難免隱雜其間。一經嘗試。最易致人霍亂等症。宜忌少食爲妙。

油膩葷腥 食之最易發痧。故吃六月素者。最屬相宜。總之務求簡潔。蓋亦爲預防之一種。

貪涼露宿 常見各處階沿石上。縱橫爲之舖滿。殊不知露宿之爲害至大。凡入秋之瘧痢等症。莫不因是所致。如有此習者幸祈速卽痛戒。

人叢喧嘩 宜視若洪水猛獸。凡此等處。可謂疾病之製造所。例如遊戲場。影戲院。各京劇館。茶寮酒肆。以及曠地上扮演木人戲。各公共場所。環集得水洩不通。汗臭撲鼻。因是頭暈腦脹。嘔吐由然而起。諸如此處。原非衞生家所樂近。（却酬）

中外電影明星照片

統係照片　獨家經理　非並印刷

□共五百餘種　新樣已出

本公司首創發行幷獨家經理中外電影明星照片于國內已歷七年之久多由外國直接運售。五寸大之照片（幷非印刷）每張售洋一角（郵費在內。掛號另加六分）淸晰異常中國明星照片每張特價八折。以示提倡。尙有十寸厚大明星照片。每張二元。最合壁上之裝飾。

三和公司

總公司設上海南京路五十六號　分公司北四川路上海大戲院隔壁

清晰異常　謹防假冒　價廉物美

踢球。網球。游泳。皆在此時期有顯著之進步。但此時期指導者。須注意其體力。切不可徒逞血氣競技運動雖以爭勝爲目的。但其致勝。以不傷損自己之身體爲限。至若奮不顧身。以身體爲孤注之一擲者。殊非所宜。女子體育運動。於此時期亦不可不注意。其心身之特性。女學生之能長距離競走或跳高者。均須賴有才能之指導者。而加以優良之指導。惟據一般之公論。關於女生賽跑跳高及長距離競走。不必獎勵。

二十歲至三十歲之時期。在此時期。男女均能達於長成之期。然於運動亦有考慮之必要。在此時期筋骨及諸內臟。皆成強固。自精神方面言之。思考判斷等才能。亦已嫻熟。爲各種競技運動最適宜之時期。日本現代第一流之競技選手。於遠東運動大會之優勝者。多屬於此時期。

三十歲至四十歲之時期。在此時代。須要速度之運動逐漸退步。例如短距離競走。每見其不能得手。而持久力及技術。反克臻於神妙之境。如長距離競走。擲鐵球。擲鐵餅又如其他須要技術之運動。往往三十歲至四十歲之間。能博得優秀之紀錄。然在四十歲以後。身體活動之能力。轉入衰弱之途。故除特別情形之外。勿宜參加競技運動。此不可不注意者。（丁）

□林澤蒼高維祥合著□

增廣攝影良友

趣重實用　無師自通

確能解決各種攝影難題

『袖珍攝影良友』早經售罄。由著者修訂擴充編輯。增加最新材料十萬餘言。多爲各國攝影專書之精華。附成績美滿之樂方表式等。爲著者多年之經驗。尤趣重實用。無顧此失彼之弊。現已出版。特價精裝四元半。寄費在內。全書五百七十四頁。擔保滿意。紫裝四版業已出版。最新發明『露光計時儀』準確可靠每只五角。千代英明代售及上海大戲院隔壁三和分公司。

上海南京路五十六號中國攝影學會出版部

中國攝影學會徵求會員

攝影同志從速加入共同研究

完全公開　不限資格

本會成立六載。提倡藝。研究學理。信用卓著。成績優美。且於攝影界貢獻極多（如新發明「露計時儀」「半面測距標」及出版書報。新聞部供給照片於世界各國。全國影比賽大會與攝影展覽大會等等）早於報端發表。爲國內研究攝影唯一關。會員已達八百餘人。茲擴充會額。廣徵會員。凡好研究攝影。不論男。有無經驗。均得爲本會會員。入會後除得享受各種利益外由本會贈閱會攝影畫報一年附送報夾一付及精裝燙金增廣攝影良友一冊等欲知詳情函索章程。寄上海南京路五十六號卽贈。

婦女生活

少女協助會編

有趣味的娛樂　婦女是什麼？一個答案

（長弓）

娛樂在我們生活上佔着很重要的位置。因他能消除疲勞和痛苦。不致覺到生活之味。而工作格外高興。且身心方面都得到益處。這是多麼重要的事情呀！

婦女對於娛樂的需要。更爲迫切。因爲她們富於憂愁性。而娛樂最能調劑精神。但是婦女們缺少娛樂。就是娛樂。也祇是打麻雀。打花會。逛遊戲場。賭跑狗等有害娛樂。所以婦女的體格瘦弱。不是無因的。

現在。我來介紹幾種娛樂。一能強壯身體的。二能增進知識的。雖不能說都是十分有益。但比了打麻雀。逛遊戲場好得多了！

(甲)下面幾種娛樂。都能強壯身體。

(一)旅行——不但強壯身體。且能增廣見識。

(二)柔術——如太極拳。形意拳。既能強身。又是合體質。

(三)跳舞——不必到跳舞場去。可以約二三知己。在庭園中跳舞。

(四)游泳——是女子強身的娛樂。

(五)網球——是夏天有趣的強身娛樂。

(六)檯球——是網球的代替品。

(七)乘自由車——也是一個有趣的娛樂。

(乙)下面是幾種增進知識的娛樂。

(一)音樂——能引起情感。是最合宜的娛樂。

(二)下棋——能增進思考力。

(三)攝影——不但能娛悅性情。且是一種生產技能。

(四)繡畫——都是合婦女性情的娛樂。也是一種技能。

(五)畜養——是有趣的娛樂之一。

(六)園藝——不但是娛樂。且能增加家庭美觀。

(七)閱書報——不但可以消遣。且能得到知識和消息。（丁）

問問看

你向自己問問看。你的理想上的丈夫。要怎樣一個人。健康還是美俏的。有學問的。巨賈的。富有熱情的等等。再問問自己看。是否有上面的資格去配。往往有些所謂摩登少女。她對於理想的丈夫很高傲。但是她忘了自己！

編者說。是是一個人忘了自己的。就是自不量力。求理想丈夫也該如此嗎？

□跟了他跑

（心心）

我們做女子的不結婚。終不能明白人生的快樂在那裏。美滿的舒適到那裏去找尋。但是當着你看見了男子的影態被吸引而迷醉。你的靈魂好似跟了他跑。漸漸入了濫交的程度。前途祇有黑暗。快樂更不必說。

編者說：誠者斯言！女同胞聽者！

先來先購全上海絕無相同樣式

1930

式樣繁多　絕無相同

最新婦女手提包

最時髦　最漂亮

（自一元至五元）

上海南京路五十六號　北四川路上海大戲院隔壁

請至三和總分公司選購